

Lífið

FÖSTUDAGUR
22. MARS 2013

Andrea Magnús-
dóttir hönnuður
SUMARIÐ VERÐUR
Í ÖLLUM LITUM
REGNBOGANS 4

Ragna Fossberg
og Björn Emilsson
GERÐU NÁNAST
ALLT SJÁLF FYRIR
HEIMILIÐ 4

Magdalena Dubik
lærði köfun
PABBI KYNNTI
MIG FYRIR
SPORTINU 10

**Búin að læra
að slaka
á kröfunum**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR
HVAR?

Gunnar Már Sigfússon, líkamsræktarþjálfari og ráðgjafi, gaf út bókina Lágkolvetna lífsstíllinn við mikla gleði í Eymundsson fyrr í vikunni.



Fullt var út úr dyrum af vinum, vandamönnum og aðdáendum þjálfarans. Meðal þeirra voru þær Sara, Dagbjört og Sólrún Regins-

dætur, Andrea Magnúsdóttir fatahönnuður, Draupnir Rúnar, Berglind Guðmundsdóttir, Melkorka Árný Kvaran þjálfari, Þórunn Marinósdóttir og margir fleiri.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Kolbrún Pálína Helgadóttir
kolbrunp@365.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is

Elly Ármann
elly@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd
Valgarður Gíslason

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

RFF GUMMI JÖR
OG ELLA BÁRU AF

Lífið fékk álit hjá fjórum RFF-gestum á nýliðinni tískuhátíð. Stúlkurnar voru sammála um að Guðmundur Jörundsson og ELLA hefðu staðið upp úr í ár.



Jóhanna Björg Christensen

ritstjóri Nude Magazine.

„Eins og svo mörgum fannst mér sýning Guðmundar Jörundssonar standa upp úr. Línan var vel unnin og mjög flott og það var kraftur í sýningunni sem mér fannst vanta í aðrar. Hrafnhildur Hólmeirsdóttir átti svo sinn þátt í að gera upplifunina enn flottari; tónlistin, lýsingin og fötin spiluðu vel saman. Ég sá líka ELLU og Farmers Market sem lögðu líka mikið upp úr sýningum sínum, mér finnst það skipta miklu máli. Það þarf að skapa upplifun og stemningu á sýningunum og fanga þannig áhuga áhorfenda. Að lokum fannst mér hátíðin vel heppnuð í ár, hún verður betri með hverju árinu og það er fagmannlegra að halda sýningar að degi til.“



Yr Prastardóttir fatahönnuður.

„Mér fannst Gummi Jör standa upp úr. Þetta var heilsteypt lína og sniðin voru falleg. Mér fannst tónlistin, sviðsmyndin og stíliseringin líka mjög flott. Það spilaði sterkt inn í að hann fékk flottan stílista til liðs við sig. Ég tel að það sé nauðsynlegt að fá aðstoð frá stílístila fyrir sýningar, það setur punktinn yfir i-íð. Ég hefði viljað sjá fleiri unga hönnuði sýna í ár en í heildina lítið fannst mér hátíðin vel skipulögð og flott.“

Þórunn Antonía Magnúsdóttir
söngkona.

„Ég sá þrjár sýningar, Jör by Guðmundur Jörundsson, ELLU og Munda. Af þessum þremur sýningum fannst mér ELLA flottust. Hún var samkvæm sjálfri sér og fötin voru kvenleg og klæðileg og sýningin sjálf var líka mjög falleg. Mér fannst góð tilbreyting að halda sýningarnar að degi til og mín upplifun var sú að það hafi verið vel að hátíðinni staðið í ár.“

Hildur Ragnarsdóttir, bloggari hjá Trendnet.

„Mér fannst Jör-sýningin langflottust. Fötin, hárið, förunin, tónlistin og sviðið var töluvert flottara en hjá hinum. Svo þótti mér Farmers Market líka mjög flott. Ég fílaði hljómsveitina, fossinn í bakgrunninn og hvernig allt var stíliserað þó svo að línan sjálf hafi ekki verið mjög ný. Þetta tvennt stóð upp úr að mínu mati. Hvað hátíðina sjálfa varðar þá heppnaðist hún þökkalega vel þó að það hafi orðið eitthvað vesen með sætaskipanina.“

HAPP stuðlar að heilbrigði Íslendinga

Hamingja
er holl

Rannsóknir sýna að gæðastundir með fjöskyldu og vinum auka lífsgæði og lengja líf. Kossar og faðmlög styrkja ónæmiskerfið.

Haltu veislu, njóttu vináttu, borðuðu hollt.

Pantaðu veisluna hjá okkur.



Happ Höfðatorgi • Happ Austurstræti
Opíð frá 8 - 16 alla virka daga • www.happ.is

Pantaðu á happ@happ.is eða í síma 414 3060

Hver er maðurinn

Hreimur Örn Heimisson

Aldur 34 (til 1. júlí, þá verð ég 34,1's)

Starf Tónlistarmaður og „sales rep“ hjá S. Guðjónsson

Maki Þorbjörg Sif Þorsteinsdóttir (Tobba).

Börn Embla Margrét og Þorsteinn Heiðar.

Áhugamál Tónlist, fótbolti, golf og allt með familjunni.

Hvað stendur upp úr eftir vikuna Útgáfa lagsins Í Nótt með hljómsveit minni Made in Sveitin. Fjööör!

Hvað á að gera um helgina Spila á árshátíð BootCamp. Snilldarfólk, allir sem einn, ég mæli með því að æfa þarna.

Eitthvað að lokum Hljómsveitin Made in Sveitin er á Facebook, finnið okkur þar. Við erum að spila á fullu um páskana. Peace!



NÝTT

St.Tropez



STROPEZ

Af hverju St.Tropez?

- Engar rákir
- Náttúrulegt útlit
- Endist lengi
- Auðvelt í notkun
- Aromaguard, ilmefnalaus tækni

20%

kynningar afsláttur
helgina 22.-24.mars
á útsölustöðum
St.Tropez

Útsölustaðir:- Abaco | Debenhams | Hagkaup | Hygea | Snyrtistofan Ágústa | Sigurboginn | AquaSpa
Akureyri Kringlunni Smáralind Akureyri Kringlunni Smáralind Akureyri

TÍSKA SUMARIÐ VERÐUR Í ÖLLUM REGNBOGANS LITUM

Vorið er á næsta leiti og leitaði Lífið af því tilefni til Andreu Magnúsdóttur, fatahönnuðar og verslunareiganda, og spurði hana út í komandi tískustrauma.

Þar sem búum jú á Íslandi megum við ekki fara of-forsi í að rífa af okkur spjarirnar þegar hlýna tekur og huga að því að eiga fallegar yfirhafnir, peysur og poncho sem setja punktinn yfir i-ið á fallegu dressi," segir Andrea meðal annars um strauma sumarsins.

Andrea segir klassíkina ráða ríkjum en á sama tíma mikla litagleði. Hún segir sumar-ið verða í öllum regnbogans litum en að ferskjulitur og mintugrænn verði hvað mest áberandi í sinni fatalínu.

„Það er nauðsynlegt að eiga einar klassískar gallabuxur sem ganga við nánast hvað sem er, eitt litríkt hálsmen sem brýtur upp útlitið, flotta áberandi tösku, síðkjól í partýin, en síðkjólar halda áfram að vera vinsælir, og síðast en ekki síst fallega slá," segir Andrea að lokum.

andrea.is



Andrea Magnúsdóttir.



Litríkir aukahlutir eru áberandi.

A girl should be two things: classy and fabulous. Coco Chanel



Uppáhalds

HÖNNUÐUR?

Coco Chanel. Í mínum huga er hún fyrirmynd allrar kven-tísku fyrr og síðar.

HEIMASÍÐA?

Lífið og trendnet.is.

VERSLUN ERLENDIS?

Ég elska Chanel-verslunina í París þar sem Coco Chanel bjó. Ég kem þar við í hvert skipti sem ég fer í vinnu-ferð til Parísar, bara til að upplifa.

FLÍKIN UM ÞESSAR MUNDIR?

Dásamlega ullarslái mín.

SNYRTIVÖRUR?

Ég nota Lancome hvað mest.

SALON REYKJAVÍK

KYNNIR HÁRLIT ÁN AMMONÍAKS, PARABENS, FORMALDEHYDE, RECORCINOL EÐA PLASTS

organic

color systems

- PEKUR GRÁTT HÁR 100%
- FALLEGUR LITUR
- SKEMMIR EKKI HÁRIÐ
- FRÁBÆR GLANS
- ENDINGAGÓÐUR
- LÍFRÆNT VOTTUÐ INNIHALDSEFNI* (SOIL ASSOCIATION)
- STENST KRÖFUR UM VEGAN (PETA VOTTAD)
- EKKI PRÓFAD Á DÝRUM (PETA VOTTAD)

*(SUM EFNÍ)

SALON REYKJAVÍK GRANDAGARÐI 5 101 REYKJAVÍK
 OPÍÐ MÁN-FÖS: 9-18 LAU: 10-13 SÍMI: 56 85 305



Rauða sófasettið setur sterkan svip á heildarmynd heimilisins.



Klassískir munir skreyta heimilið.



Styttan fræga úr Hemma Gunn þáttunum.

HEIMSÓKN RAGNA FOSSBERG BÝÐUR HEIM

GERÐU NÁNAST ALLT SJÁLF

Í þessu húsi varð hugmyndin að Á tali hjá Hemma Gunn til og hefur stytta fræga úr þáttunum átt heima hér frá því að hann hætti. Í næsta þætti af Heimsókn, bankar **Sindri Sindrason** upp á hjá Rögnu Fossberg, sminku á RÚV, og eiginmanni hennar, Birni Emilssyni dagskrárgerðarmanni.



Hjónin Björn og Ragna.



NÝTT

EGF DAGKREM

Nú fyrir þurra og mjög þurra húð



Silkimjúkt og nærandi dagkrem frá Sif Cosmetics sem gefur þurri húð raka sem endist allan daginn.

- Viðheldur réttu rakajafnvægi húðarinnar
- Gefur húðinni mjúka og fallega áferð
- Án paraben efna

Inniheldur EGF frumuvaka sem styður náttúrulegt endurnýjunarferli húðarinnar.



Það er auðvelt að upplifa sig mjög smáan og lítills megnugan á svona stórrí messu en maður má ekki gefast upp eða láta slá sig út af laginu. Ebba gerir engan mat fyrir börnin nema að henni þyki hann góður.

SOHO MARKET

ÞAÐ ERU KOMNIR SKÓR Í SOHO



Kr. 8.990,-



Kr. 4.690,-



Kr. 8.990,-



Kr. 6.690,-



Kr. 8.990,-



Kr. 8.990,-



Kr. 8.990,-



Kr. 8.990,-



Kr. 5.990,-
Disco buxur - 5 litir

Grensásvegur 8, sími 553 7300
mán-fim 12-18, fös 12-19, lau 12-17

SOHO MARKET

EBBA FARIN AÐ LÆRA AÐ SLÁ AF KRÖFUNUM

Ástríða hennar liggur í mat fyrir börn, meðal annars vegna þess að dóttir hennar Hanna var magakveisubarn og sonur hennar Hafliði fæddist fótalaus og hún vildi gera allt sem hún gat fyrir þau með hollu mataræði. Á sama tíma og Ebba gleðst yfir bókasamningi í Bretlandi hefur ríkt sorgarástand á heimilinu yfir raunum Pistorius, vini fjölskyldunnar.

FULLT NAFN Ebba Guðný Guðmundsdóttir

ALDUR 37 ára

HJÚSKAPARSTAÐA Gift

BÖRN Tvö börn, Hanna Hulda og Hafliði

STARF Pureebba.com (bókaútgefandi, heilsubloggari og fyrirlesari)

Þú slóst í gegn með barnamatreiðslubók *Latabæjar* fyrir jólin en áður gafstu út bókina *Hvað á ég að gefa barninu mínu að borða* og heldur regluleg námskeið byggð á þeirri bók. Það er því augljóst að þetta málefni skiptir þig mjög miklu. Hversu mikilvægt telurðu að byrja nógu snemma að tala fyrir hollum mat og hreyfingu barna? Það er svo snjallt að venja börn frá byrjun á hreinan og næringarríkan mat, því að gamlar venjur fylgja manni allt lífið. Maður er ekkert nema vaninn. Ég hef mikla trú á hollum mat. Mín reynsla

er sú að hann hjálpar manni að verða besta eintakið af sjálfum sér, gerir manni kleift að takast á við verkefni dagsins með bros á vör, sól í hjarta og kraft í kroppnum. Það er dýrmætt! Hvað varðar bókina *Eldað með Ebbu* í Latabæ þá vandaði ég mig mjög þegar ég var að finna til og prófa uppskriftir í hana. Í henni eru ákaflega einfaldar, hollar og mjög bragðgóðar uppskriftir sem henta allri fjölskyldunni. Hún er góður, einfaldur grunnur að fallegum hversdagsmat sem ætti að nýttast hverju heimili vel.

Fátt sem gleður meira en þakklæti Hefurðu fengið einhver viðbrögð frá börnum og foreldrum eftir að bókin kom út? Já, það hefur glatt mig mjög að fá falleg bréf þar sem fólk þakkar mér fyrir uppskriftirnar og fróðleikinn og segist nota bókina út í ystu æsar og að öllum á heimilinu líki vel. Það er fátt sem gleður mig meira. Ég þakka þeim enn og aftur hér, vel og innilega. Það er einstakt hvað margir taka sér tíma til að

þakka fyrir sig og senda manni birtu og hlýju. En ég tek fram að ég á ekki allar uppskriftirnar sjálf, mjög margir lánuðu mér uppskriftir til að setja í hana og nöfnin þeirra má finna aftast í bókinni.

Þú ætlar þér að hafa áhrif víðar en hér á landi ekki satt? Ég var svo lánsöm að ná mér í bókasamning í Bretlandi þegar ég fór á bókamessu í London vorið 2012. Og mig langar að taka það fram að á svona bókamessu fær maður milljón nei. Eitt já er hins vegar nóg. Þar þurfti ég heldur betur að taka á honum stóra mínunum og stappa í mig stálinu og hugsa: „Af hverju ekki ég?“ og „Það er nóg pláss fyrir mig líka“. Það er auðvelt að upplifa sig mjög smáan og lítills megnugan á svona stórrí messu en maður má ekki gefast upp eða láta slá sig út af laginu. Bókin *What should I feed my baby?* kom svo út í janúar og fæst núna í Bretlandi og á Amazon.

Þekki rugludallinn sjálfan mig Þarftu ekki að fara út og fylgja bókinni eftir? Ég geri það mest-

Ég hef mikla trú á hollum mat. Mín reynsla er sú að hann hjálpar manni að verða besta eintakið af sjálfum sér.

megnis héðan með hjálp internetsins. Nota vefsíðuna mína og auðvitað Facebook og Twitter. Það reynist vel í svona starfi. Væntanlega fer ég eitthvað út líka.

Hvernig kunnirðu við þig fyrir framan kvikmyndatökuvélina við gerð matreiðslubáttanna á mbl.is? Ég kunnir vel við mig. Ég er svo heppin að vera ekki mikið stressuð og mér finnst gaman að sýna fólki hvað er einfalt og fljótlegt að búa til hollan mat. Fljótlegra og ódýrara en að hlaupa og kaupa tilbúið. Fyrir utan hvað það er miklu betra. Það gekk skemmtilegt myndband á veraldarvefnum á dögnum af mistökum þínum við gerð matreiðslubáttanna. Þú virðist ekki taka lífinu of alvarlega eða hvað? Ég þekkti rugludallinn sjálfa mig vel þarna og fannst þetta myndband. Eigum við von á að sjá þig aftur í sjónvarpi á næstunni? Það gæti vel farið svo.

Geri bara það sem mér finnst gott En svona fyrir áhugasama þá opnaðir þú á dögnum nýja heimasíðu – hvað er þar skemmtilegt að finna? Á síðunni pureebba.com er að finna fjölmargar uppskriftir að heilsusamlegum, einföldum barnamat sem og alls konar mat, drykkjum, kökum og svo framvegis fyrir alla fjölskylduna. Allt mjög einfalt. Ég set aldrei neitt inn neins staðar nema mér finnst það sjálfri gott og útbúi það reglulega. Einnig er þar að finna alls konar fróðleik um allt sem viðkemur heilsu – aftur allt sem ég nota sjálf og hefur reynst mér vel. Einnig eru þar nokkur myndbönd á ensku þar sem ég sýni hvernig á að útbúa hitt og þetta sem ég hafði áhyggjur af að fólki myndi svo flókið og þyrfti að sjá hvernig gert væri til að þora að prófa. Til dæmis súkkulaðibúðingur úr avókadó! Svo eru þar upplýsingar um mig og bókina What should I feed my baby? sem er uppfærð útgáfa af bókinni; Hvað á ég að gefa barninu mínu að borða?

Oft eins og útskýtt hundskinn Hvernig gengur að sameina það að reka heimili, vinna að mörgum verkefnum í einu og sinna móðurhlutverkinu sem krefst mikils af þér með aðstæður Hafliða í huga? Það gengur oftast ágætlega. Við maðurinn minn vinnum hjá sjálfum okkur og getum því stökkið frá yfir daginn og sinnt því sem þarf að sinna, sem er mikill kostur þegar kemur að Hafliða. Það þarf að smíða fætur, stilla fætur og yfirfara reglulega og fara í sjúkraþjálfun og annað slíkt. Við erum heppin. En annars er ég eins og allar mæður, oft eins og útskýtt hundskinn, lafmód og andstutt að reyna að sjá um og muna eftir milljón hlutum í einu. En ég er farin að læra betur núna að slá af kröfunum. Það er ekkert alltaf fínt heima hjá mér og börnin fara bara stundum aftur í sömu fötin og í gær, þó að það sé jafnvel blettur einhvers staðar. Stundum er ekkert til að borða af því ég komst ekki í búð. Ég er ekki alltaf tilhöfð og svo reyni

Uppáhalds

MATUR Mér finnst allt gott. En ég hlýt að vera með smá ítalskt blóð í æðum því að mér finnst allt sem er að drukkna í ólífúolíu, hvítlauk, smjöri og parmesan alveg svakalega gott. Líka mexíkóskt, löðrandi í avókadómauki, sýrðum rjóma, rifnum osti og öllu hinu. Íslenska lambakjötið er líka alltaf dásamlegt. Þessi listi gæti í stuttu máli fyllt heila blaðsíðu hjá matargati eins og mér!

DRYKKUR Vatn.

VEITINGAHÚS Það eru nokkur sem ég

elska, Kaffihúsið Garðinn og Gló. Annars finnst mér íslensku veitingahúsin almennt alveg svakalega góð, skál fyrir þeim!

TÍMARIT Þar sem ég get skoðað fallega hönnun.

VEFSÍÐA Ætli ég hafi ekki lært mest af honum Dr. Mercola vini mínum www.drmercola.com þó vefsíðan hans sé langt frá því að vera konfekt fyrir augun, en tilgangurinn og upplýsingarnar helga meðalið!

VERSLUN Lífrænar verslanir.

HÖNNUÐUR Ég er svo einföld, geri að eins þá kröfu að löt fari mér, sniðið og

litirnir og mér líði vel í flíkinni. Þannig að ég á engan einn uppáhaldshönnuð, kaupir það sem passar mér hverju sinni.

HREYFING Peak fitness á svifbrettinu mínu heima eða hvað sem það nú heitir, þar tek ég 8x30 sekúndur og erfiða þangað til að ég er að drepast – í stuttu máli, get ekki andað og sé svart, og svo tek ég inn á milli 90 ögn léttari sekúndur. Svo reyni ég að drullast til að gera eitthvað smá meira, lyfta með eigin þyngd eftir plani frá Línu Guðnadóttur vinkonu minni, sem er einkaþjálfari.

DEKUR Nudd og sund!

„EFTIRMINNILEGASTA BLAKKÁT SEM ÉG HEF UPPLIFAÐ“

DJÖFLAEYJAN



„Hló af mér allan dýrmæta nýja maskarann á Blakkát!“

BJÖRK EIDSDÓTTIR ritstýra á Séd og heyr



★★★★★
„ÁHORFENDUR FÖGNUM OG VAR ÆRIN ÁSTÆÐA TIL“

FRÉTTABLAÐIÐ



SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR Í GAFLARALEIKHÚSINU
Miðasala í Gaflaraleikhúsinu 565-5900 / 691-3091 og á midi.is
Miðasala opin frá kl. 14-18 virka daga og frá kl. 14-20 sýningardaga

BLAKKÁT

Eftir: BJÖRK JAKOBSDÓTTUR Leikstjóri: EDDA BJÖRGVINSDÓTTIR
Leikarar: BJÖRK JAKOBSDÓTTIR • HJÖRTUR JÓHANN JÓNSSON • MAGNÚS GUÐMUNDSSON

Tryggið ykkur miða!

Föstudagur 22. mars kl 20:00 - Örfá sæti laus
Föstudagur 5. apríl kl 20:00
Fimmtudagur 11. apríl
Föstudagur 19 apríl

midi.is

Finndu okkur á facebook - Blakkát



ég að þvinga mig í bólið ekki seinna en klukkan ellefu þó svo ég eigi eftir að gera allt mögulegt. Svo er ég að rembast við að reyna að hugleiða stundum þegar ég er orðin alveg útkeyrð. Ég er ekkert góð í því en ég reyni og mér finnst það hjálpa. Annars finnst mér einlæglega að fólk með börn ætti að hafa rétt á því að vinna 60-80% vinnu. Held að margar rannsóknir hafi sýnt að það eru frábærir starfskraftar.

Bugaður af sorg

Suðurafríski hlauparinn og fjölskylduvinur ykkar Pistorius sem sakaður var um að hafa myrt unnustu sína hefur haft mikil og góð áhrif á ykkar líf. Hvernig líður ykkur við að fylgjast með þessu máli héðan frá Íslandi og hefurðu haft tök á að tala við hann? Við höfum fengið einstaka skilaboð frá honum sem ég veit að hann hefur sent okkur af því hann veit að okkur þykir vænt um hann og höfum áhyggjur af honum. Við sendum honum reglulega styrkjandi skilaboð. Það er skemmst frá því að segja að hann er bugaður af sorg og syrgir Reeveu mjög. Þegar hann skrifar þakkar hann okkur fyrir að biðja fyrir fjölskyldu Reeveu og fjölskyldu sinni og fyrir stuðninginn og segir hann skipta sig miklu og hjálpa sér að komast í gegnum þessa martröð. Það sem hjálpar honum mest núna, held ég, er að hann er trúður mjög, Suður-Afríkumenn eru það jafnan og ég veit að hann heldur sig nálægt Guði með bænnum sínum og finnur þar skjól.

Segðu mér aðeins þína sýn á hann eftir að hafa kynnst honum? Oscar er góðviljaður maður og

vill láta gott af sér leiða. Þrátt fyrir frægð og frama og þetta dagskrá hefur hann alltaf gefið sér tíma fyrir fólk, sérstaklega þá sem eiga um sárt að binda. Hann er hugrakkur, skemmtilegur, hlýr og réttssýnn. Það er ekkert illt í honum. Ég bið að með tímanum læri hann að fyrirgefa sér. Það er ekki vafi í mínum huga að þetta var slys.

Svalt að vera öðruvísi

Og hvernig útskýrðu þið málið fyrir börnunum ykkar? Þegar við Haddi, maðurinn minn, lásam fréttina voru viðbrögð okkar svo ýkt að Hanna og Hafliði sáu strax að eitthvað hræðilegt hafði gerst. Ég sagði þeim þess vegna hvað var, að Oscar hefði drepið kærustu sína um nóttina, haldið að hún væri þjófur. Við höfum búið í Suður-Afríku og þekkjum aðstæður, þau tvö vissu aðeins um glæpina þó við reyndum ávallt að halda slíkum sögum frá þeim, þar sem við bjuggum á öruggara svæði en Oscar. Fyrir þeim var þetta afgreitt af því að þetta var óvart. Þau hvorki dæma né dvelja við þetta og skilja heldur ekki vel afleiðingarnar, sem er ágætt.

Hvað varðar Hafliða, þá hefur hann aldrei ætlað að verða Oscar eða eins og Oscar. Oscar gaf honum og okkur miklu dýrmætari gjöf en það. Hann sýndi Hafliða að hann er ekki einn og að hann eigi ávallt að vera ánægður með sig. Það er svalt að hafa engar fætur, svalt að vera öðruvísi og þetta skiptir í raun engu máli. Maður getur gert það sem maður vill þó maður sé fótalaus. Það dýrmætasta sem maður á er í hjartanu. Hafliði skiptir um skoðun vikulega varðandi hvað hann ætlar að verða þegar hann er orðinn stór.



Ebba gerir engan mat fyrir börnin nema að henni þyki hann góður.



Vinirnir þeir Pistorius og Hafliði saman.

Það er ekkert alltaf fínt heima hjá mér og börnin fara bara stundum aftur í sömu fötin og í gær, þó að það sé jafnvel blettur einhvers staðar



Pistorius hefur reynt Ebba og hennar fjölskyldu afar vel.



NÁTTÚRULEG FEGURÐ

„UPPÁHALDS SNYRTIVARAN MÍN ER LITAÐUR VARASALVI FRÁ BURT'S BEES“

PATTRA SRIYANONGE TÍSKUBLOGGARI MÆLIR MEÐ TINTED LIP BALM FRÁ BURT'S BEES

„Uppáhalds snyrtivaran mín er litaður varasalvi frá Burt's Bees í litnum rose. Ég varð ástfangin af honum síðasta sumar þegar ég keypti mér einn í Leifstöð. Nú hafa fleiri Burt's Bees elskur bæst við í snyrtibudduna. Þetta er eini varasalvinn sem hefur virkað svona ótrúlega vel á mig og liturinn finnst mér fullkominn. 100% náttúrulegur er líka eitthvað til þess að gleðjast yfir!“

Burt's Bees vörurnar fást t.d. í Lyfjum & heilsu Kringlunni og í Frihöfninni.



BURT'S BEES
náttúran og ég



VERULEIKI FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNAR OG HUGLEIÐINGUM

Anna Rún Frímansdóttir

Íslenskufraeðingur og rithöfundur skrifar

Í dag á besti vinur minn afmæli. Hrutúrinn Pálmar sem á aðeins eitt ár eftir í að verða táníngur. Ég fæ nettan hroll við tilhugsunina um að á næsta ári verðum við vinirnir orðnir unglíngar. Ég hlakka reyndar ekkert sérstaklega til unglingsáranna og væri alveg til í að hoppa bara yfir þau. Án gríns! Hún Helga systir mín varð alveg hræðileg þegar gelgjan bankaði upp á hjá henni. Maður lifandi hvað hún átti erfitt. Ég man sérstaklega eftir því þegar hún fór á „skammast sín fyrir fjölskylduna sína“ skeiðið. Ég skildi hana alls ekki á þessum tíma.

Ég er svo stolt af fjölskyldunni minni að ég er að springa, myndi ekki skipta á henni og öllu heimsins gulli. Ég man sérstaklega eftir einu skipti þegar við pabbi rákumst á hana í bakaríinu þar sem hún sat með nokkrum vinum sínum og gæddi sér á skinkuhorni og kókómjólk. Pabbi gekk upp að vinunum til að heilsa en Helga lét sem hún sæi hann ekki. Ég varð bálreið út í hana. Ég vorkenndi pabba alveg hræðilega mikið þar sem hann stóð hinn vandræðalegasti og reyndi að gera eins gott úr þessum aðstæðum og hann gat. Ég æddi því upp að henni og sagði mátulega hátt svo allir í bakaríinu heyrðu örugglega í mér: „Helga, mamma bað mig um að skila því til þín að bangsinn þinn væri kominn úr þvotti og liti út eins og nýr, þú getur því sofið með hann í nótt. Ég veit að þú getur ekki án hans verið.“ Ég hefði getað svarið fyrir að Helga myndi gjósa þarna á staðnum eins og kynsystir hennar Hekla. Hún grýtti tómrí kókómjólkurferrunni í gólfið, rauk út og skelti á eftir sér hurðinni svo undir tók í gömlum innréttingum bakarísins. Aumingja pabbi vissi hreinlega ekki í hvorn fötinn hann

átti að stíga. Ég var ekki viss um hvort hann ætlaði að skamma mig eða stökkva á eftir Helgu. En pabbi varð ekki reiður við mig, þvert á móti. Hann keypti meira að segja tvo kleinuhringir fyrir mig, annan með súkkulaði og hinn með karamellu. Ætli það hafi ekki verið hans leið til að þakka mér fyrir stuðninginn. Eftir þetta talaði mín ástkæra systir ekki við mig í tvær vikur sem var svo sem henni líkt. Ég hafði áhyggjur af að þessi gelgja færi með hana einn daginn, í bókstaflegri merkingu. Það er því kannski engin furða að ég hlakki ekki beint til að verða unglíngur. Unglíngar eru líka margir hverjir að flýta sér allt of mikið að verða fullorðnir. Mér finnst að maður eigi að varðveita barnið í sér eins lengi og maður getur. Maður á heldur aldrei að skammast sín fyrir fólk sitt, vinina og fjölskylduna – það allra dýrmætasta sem maður á.

Þegar ég hugsa til þess, þá finnst mér fráleitt að við Pálmar verðum nokkurn tíma svona. Pálmar! Ég lít á klukkuna og sé að ég hef nákvæmlega tíu mínútur til þess að koma mér í afmælið. Ég klára því að þakka inn afmælisgjöfinni, greiði mesta flókann úr hárinu og skokka léttfætt af stað. Á þessari stuttu leið bið ég til Guðs að ég sleppi við gelgjuna þegar að unglingsárunum kemur, ég er nefnilega handviss um að hún fari mér ekki. Pálmar kemur spariklæddur og fínn til dyra og býður mér inn. Augnabliki síðar sit ég við stofuborðið og gúffa í mig nýbakaðri og volgri súkkulaðiköku. Sælkerinn ég er í hamingjukasti yfir kræsingunum og strax farinn að plana hvað eigi að fara á diskinn í næstu ferð. Lífið er stundum of gott til að vera satt!

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU

ÖFLUG VÖRN GEGN SVEPPA- SÝKINGUM

Sigríður Jónsdóttir, ADHD-markþjálfari og áfengis- og vímuefnaráðgjafi, mælir með Bio Kult Candéa fyrir skjólstæðinga sína.

Ég mæli með Bio Kult Candéa fyrir skjólstæðinga mína. Síðustu ár hef ég lagt mikla áherslu á að vera í jafnvægi, með góða orku og einbeitingu í lífi og starfi. Eitt af því sem ég tel skipta miklu máli í því samhengi er jafnvægi í líkamanum og góð flóra. Í gegnum tíðina hef ég því lagt áherslu á að taka inn góða gerla til að viðhalda jafnvæginu og orkunni og hef prófað þá allra bestu hér á markaðinum hverju sinni," segir Sigríður.

„Mér finnst Bio Kult Candéa vera skjótvirkasta varan sem ég hef prófað hingað til og mæli með Bio Kult fyrir skjólstæðinga mína sem gjarnan eru að glíma ójafnvægi í lífi sínu og hefur varan reynst þeim vel með góðum árangri.“

Bio-Kult Candéa er öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og þrúgu-kjarnabykkni (e. grape seed extract). Það virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla. Sveppasýking getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti. Einkenni sveppasýkingar geta meðal annars verið munnangur, fæðuþol, píringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni og alls kyns húðvandamál.

Bio-Kult Candéa-hylkin henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilshullum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast ítarlegar upplýsingar í íslenskum bæklingi á heimasíðu Icecare, icecare.is.



Sigríður Jónsdóttir, markþjálfari og áfengis- og vímuefnaráðgjafi, mælir með Bio-Kult Candéa.

LAUS VIÐ VERKJALYFIN

Loksins er komin á markaðinn náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa.

Kolbrún Jóhannesdóttir hefur á síðustu mánuðum tekið inn Femarelle. „Ég las um að Femarelle myndi slá á einkenni tíðahvarfa hjá konum og ákvað því að prófa. Ég taldi að ég væri að fá liðagigt, þar sem ég var orðin aum í liðum og mér var alltaf illt í höndum og fingrum og notaði verkjalyf til að lina þjáningarnar. Eftir að ég byrjaði á Femarelle, þá fann ég fljótlega að mér leið mun betur í liðunum. Eftir rúmlega vikunotkun voru verkirnir að mestu horfnir og mér liður mjög vel í öllum liðum og vöðvum og má segja að ég þurfi ekki að nota verkjalyf lengur. Að auki sef ég betur og hvílist því vel. Það er allt annað líf eftir að ég byrjaði að nota Femarelle, ég mæli með því við vinkonur mínar og hvet allar konur til að prófa.“

Ekki eru allar konur sem vilja taka inn hormónalyf heldur velja náttúrulegri leið til að koma í veg fyrir ýmsa fylgikvilla tíðahvarfa. Má þar nefna hitakóf, höfuðverk, svefntruflanir, skapsveiflur og óþægindi í liðum og vöðvum. Rannsóknir á Femarelle sýna að inntaka á efninu slær á öll þessi óþægindi á innan við mánuði frá því að töflurnar eru fyrst teknar inn. Auk þess þykir sannað að Femarelle eykur beinþéttni og viðheldur þannig heilbrigði beina.

Til viðbótar við sannaða virkni hafa rannsóknir einnig sýnt fram á öryggi Femarelle. Þar sem Femarelle er jurta-SERM hefur það áhrif á ýmsa líkamshluta, slær á einkenni breytingaskeiðsins og bætur heilsu beina, án þess að hafa áhrif á brjóst eða móðurlíf. Rannsóknir hafa jafnframt sýnt að Femarelle hefur ekki áhrif á blóðstorkun.

Femarelle – Öruggur kostur

Rannsóknir sýna að Femarelle örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

Jákvæðar breytingar á líkama og sál

Guðinna Guðný Sigurgeirsdóttir hefur á síðustu mánuðum tekið inn Femarelle og hefur fundið mikinn mun á sér. „Ég hef notað Femarelle og hef sannarlega merkt góðan árangur. Þar sem ég hafði sjálf barist við vanliðan vegna breytingaskeiðs fannst mér ég engu hafa að tapa. Ég las bæklinginn og kannaðist strax við einkenni svo sem hitakóf, stíðleika í liðum og vöðvum, skapsveiflur og annað sem fylgir tíðahvörfum. Eftir að ég fór að taka inn Femarelle fann ég fljótlega fyrir jákvæðum breytingum á líkama og sál. Lundin varð léttari, hitakófum fækkaði og það sem mest um munar fyrir mig er minnkaði stíðleiki í liðum og vöðvum. Núna get ég gengið um án þess að vera stíð og öll mín liðan er mun betri.“

- Femarelle er öruggur kostur fyrir konur
- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef
- Náttúruleg lausn, inniheldur tofu-extract og flaxseed-duft
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða
- Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár

Femarelle fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum, Hagkaupi og Fjarðarkaupum. Nánari upplýsingar á www.femarelle.com og www.icecare.is og á Facebook-síðu Femarelle.



➤ Sjá nánar á visir.is/lifid

SPENNANDI KÓSIKRIMMI!



Fimm gamlingjar komast að því að það er miklu betri aðbúnaður í fangelsum en á elliheimilum og grípa til sinna ráða. En leiðin á bak við rimlana reynist þynnum stráð ...

ÁVÍSUN Á BETRI SAMSKIPTI!



Einstök bók úr smíðju Sirrýjar um hvernig hægt er að öðlast meiri færni í að koma fram og tjá sig og eiga í ánægjulegum samskiptum. Lifandi texti, kryddaður fjölmörgum sögum úr veruleikanum.

VERÖLD 



Magdalena Dubik er aktív kona en fyrir utan vinnu stundar hún stundar köfun, spilar á fiðlu, ferðast og lifir lífinu.

ÁHUGAMÁL FÓR Á KÖFUNAR- NÁMSKEIÐ MED PABBA

Magdalena Dubik sagði upp líkamsræktarkortinu og stundar nú köfunarsportið af krafti.

NAFN Magdalena

ALDUR 25 ára

STARF Verkefnastjóri í sölu- og markaðsdeild Andrár

Hvenær kafaðir þú í fyrsta skipti og hvar? Ég prófaði í fyrsta sinn að kafa úti á Grikklandi.

Hver kynnti þig fyrir sportinu eða hvað kom til að þú ákvaðst að prófa? Það var í rauninni hann pabbi minn sem gerði það. Hann var búinn að prófa þetta áður og varð strax mjög hrifinn, við skelltum okkur svo saman á köfunarnámskeið.

Varðstu strax hrifin? Ég varð algjörlega heilluð um leið og hef ekki stoppað síðan. Ég fór fyrst í svona prufutíma og fann það strax að þetta var án efa það skemmtilegasta sem ég hafði prófað hingað til. Ég skræði mig strax á námskeið til að fá köfunarréttindi.

Kafarðu reglulega hér heima? Já, oftast kafa ég svona tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Ég er meðlimur í Sportkafarafélagi Íslands og það er mikið af skemmtilegum ferðum og uppákomum á vegum félagsins. Köfunin er ekki bara frábært áhugamál heldur líka alveg geggjuð líkamsrækt. Ég sagði upp kortinu mínu í ræktina og stunda nú bara köfun af kappi.

Hvar kafarðu helst? Við förum oft á Þingvelli, í Silfru eða Davíðsgjá. Svo reynir maður að fara í sjóinn ef veður leyfir, þá förum við oft út frá bryggjunni í Garði eða til dæmis á Öttarsstöðum sem eru rétt hjá álverinu í Hafnarfirði.

Hvar dreymir þig helst um að kafa í heiminum? Draumurinn er að fara í hella kafanir í Mexíkó. Svo eru auðvitað Rauðahafið og Bahama-eyjar á listanum.

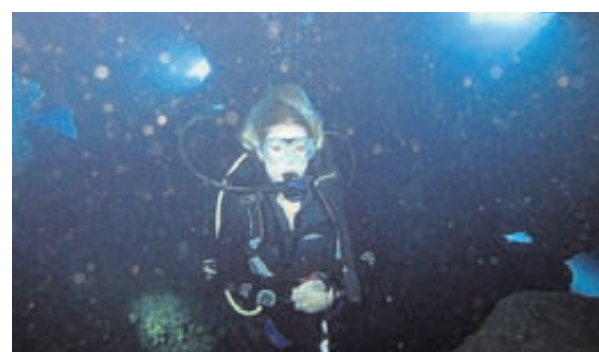
Hefurðu orðið hrædd í þessu sporti eða lent í erfíðum aðstæðum? Já, ég lenti í mjög erfíðum aðstæðum núna í desember og þar var í fyrsta og eina skiptið sem ég var virkilega hrædd. Ég var í djúpköfun í Kleifarvatni þegar búnaðurinn minn klikkaði og það fór margt úrskeiðis. Ég var komin í virkilega slæmar og hættulega aðstæður. Þetta fór svo allt vel á endanum en ég var mjög heppin. Mér finnst enn þá þínu óþægilegt að kafa nákvæmlega á þessum stað.

Stundarðu einhver fleiri skemmtileg sport eða úti-vist? Ég er almennt mjög aktív og mér líður best þegar ég hef nóg að gera. Ég geng mikið á fjöll og stunda línuskauta. Ég stefni svo á að prófa fallhlífarstökk í sumar.



Magdalena Dubik ásamt þauvönum kafara í Grikklandi.

Magdalena hefur einu sinni komist í hættu-ástand neðan-sjávar og segist enn verða hrædd þegar hún kafar á sömu slóðum.



Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.



Reykjavíkur Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð. Apótekið er í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

Frí heimsendingarþjónusta til eldri borgara og öryrkja.

AFGREIÐSLUTÍMI
9–18:30 virka daga
10–16:00 laugardaga

Reykjavíkur  Apótek



...spjörkunum úr

**Sigga Lund
Hermansdóttir**

ALDUR 42 ÁRA
STARF RITSTJÓRI SIGGALUND.IS

Hvern faðmaðir þú síðast? Kærastann, hann er voða mikill knússikarl.

En kysstir? Ég kyssti kærastann bless þegar hann fór í vinnuna í morgun.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Það mun enn og aftur vera kærastinn. Hann kom mér rosalega á óvart með því að gefa mér ekki gjöf á konudaginn! Hmmm.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Að vera alltaf aðeins of sein, eða svona oftast. Ég er þessi 5-10 mínútum yfir típa.

Ertu hörundsár? Ég viðurkenni það fúslega að ég get verið það já.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, eins og brjálæðingur og syng í hárburstann.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Hér er úr mörgu að velja get ég sagt ykkur. Við skulum bara segja að ég fékk einu sinni viðurnefnið Bridget Jones Íslands því ég er svo mikill sauður stundum. Þarf ég að segja meira?

Hringirðu stundum í vælubilinn? Nei, en stundum er ég mjög nálægt því.

Tekurðu strætó? Það hef ég ekki gert síðan árið 2006.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Góð spurning. Ég er svolítið mikið á Facebook, en tel mig samt engan fíkil.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ekki vanalega, en það hefur komið fyrir. Fer alveg eftir því hver það er.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Já, mig dreymir um að stjórna mínum eigin sjónvarpsþætti í anda Oprah og Ellenar sem er hin fullkomna blanda. One day, one day!

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Vera löt, það verður nóg að gera og lífið er bara nokkuð gott!

HELGAR MATURINN

Hafdís Björg

ÍAK-einkabjálfi hjá Reebok Fitness deilir hér dásamlegri uppskrift að flottum helgarmorgunverði.

MORGUNVERÐUR Í GLASI

Setjið eftirfarandi hráefni í þessari röð í hátt glas;
2 msk. grískt jógúrt
1 msk. möndluflogur
Nokkur trönuber
1 tsk. heslihnetur hakkaðar
1 msk. af grísku jógúrti yfir
½ lárpera skorið í bita
1-2 msk. grískt jógúrt
Trönuber og heslihnetur á toppinn
Mjög gott að setja smá af hindberjasúkkulaðisósu yfir. Það má! Verði ykkur að góðu!



Opið í Bláfjöllum um páskana

- **Mán.-mið. 25.-27. mars, opið kl. 11-21**
- **Skírdagur, föstudagurinn langi, laugardagur, páskadagur og annar í páskum, opið kl. 10-17**
- **Þri. 2. apríl, opið kl. 11-21**

Virku dagana í dymbilvikunni og þriðjudaginn 2. apríl mun rútan fara frá Olís Mjódd kl. 12.40 og kl. 16.15. **Ferðir úr Bláfjöllum** verða kl. 17 og 21 í Olís Mjódd.

Rútan fer alltaf um Olís Norðlingaholti.

